



Klassischer Rehrücken

Herbstzeit ist Wildzeit

Wildbret besticht durch seinen würzigen Eigengeschmack, gilt als besonders gesund und erfordert die ganze Kochkunst der Hobbyköche. Denn Hirschfilet, Rehulasch und Wildschweinbraten stehen im Herbst nicht nur in der Gastronomie im Mittelpunkt, sondern erobern auch die privaten Küchen.



Der früher so geschätzte „Hautgût“ des Wildes, also der sehr intensive „Wildgeschmack“, ist nicht mehr gefragt. Heute zählt das milde, aber arttypische Aroma.

Lust auf Wild

Zahlreiche Mythen ranken sich um die positive Wirkung von Wildfleisch. Es soll besonders gut für Kraft, Ausdauer und Gesundheit sein, gilt als besonders arm an Cholesterin und reich an Eisen. Es soll sogar wertvoller als das Fleisch von gezüchteten Haustieren

sein. Das fällt aber in die Rubrik „Jägerlatein“. Wildfleisch ist eine köstliche Bereicherung des Speiseplans, aber auch nicht mehr.

Für Kalorienbewusste ist Wildbret die erste Wahl, weil es fettärmer als das Fleisch von Rind oder Schwein ist. Bei Haustieren sind in erster Linie die Filetstücke mager. Bei Rind oder Schwein liegt der Fettgehalt je nach Teilstück zwischen zwei und fünfundzwanzig Prozent. Beim Wild – egal ob Reh, Hirsch oder Wildschwein – kommt jedes Teil nur auf maximal drei Prozent Fett.



Rehbraten mit Maronen



Rebhuhn mit Steinpilzen



Aber alles, was kein Fett hat, wird in der Pfanne rasch trocken. Darum wird mageres Wildbret gern mit Speck umwickelt oder in deftigen Saucen aus Schlagobers serviert. So wird ein mit reichlich Rotwein und Gänseschmalz zubereitetes Rotkraut zum Wildererpfundl mit Serviettenknödel schnell zur Kalorienfalle. Entscheidend ist daher immer die Zubereitung. Der Fettgehalt des Fleisches spielt eine untergeordnete Rolle.

Wild ist ein hochwertiges Nahrungsmittel, das sich durch leicht verdauliches Eiweiß, geringen Fettanteil und wenig Bindegewebe auszeichnet.

Vitamine der B-Gruppe, Eisen, Zink und Selen machen das Paket komplett. Die Rote Farbe des Wildbrets kommt aber keineswegs vom hohen Eisengehalt. Verantwortlich dafür ist, dass Wild erlegt und nicht geschlachtet wird und deshalb nicht so gut ausbluten kann.

Wild aus heimischer Jagd

Qualität aus der Region spielt heute für die Konsumenten eine immer größere Rolle. Wer wissen will, woher das Fleisch kommt, kauft im Herbst Wild aus Österreichs Wäldern, denn diese Tiere kennen weder Antibiotika noch gentechnisch verändertes Futter. Das Wild wächst stressfrei auf und ernährt sich überwiegend von Gräsern und Wildkräutern – und das schmeckt man.

Die Herausforderung für Köche

Die Zubereitung von Wildbret ist bei Köchen umstritten. Aus hygienischen Gründen empfehlen Ernährungswissenschaftler, das Fleisch möglichst gut zu erhitzen. Die Sterneköche in den Kochshows bereiten Wild aber immer zartrosa zu. Was stimmt jetzt?

Um sich vor Infektionen zu schützen empfiehlt es sich, Wildfleisch gut durchzugaren. Eine Kerntemperatur von 80 Grad Celsius über mehrere Minuten sollte erreicht werden. Das lässt sich gut mit einem Bratenthermometer überprüfen. Zartrosa und saftig bleibt das Fleisch, wenn es nach dem scharfen Anbraten bei Temperaturen zwischen 100 und 160 Grad Celsius im Rohr gar ziehen darf. Wer es bei 200 Grad und mehr rasch auf den Teller

bringt, darf sich nicht wundern, wenn das Ergebnis zäh und trocken ist.

Auch das beliebte Beizen ist heutzutage kein Muss mehr. Es macht das Fleisch nicht weicher, sondern verleiht ihm nur das Aroma der Kräuter, mit dem man in früheren Zeiten den Fäulnisgeruch von Wild zu übertünchen versuchte. Dank Kühlschränken und guten Lagerungsmöglichkeiten gibt es diesen intensiven Geschmack nicht mehr. Mildes, zartes Fleisch ist heute das, was auf den Teller kommt.

So gelingt's

Für die Qualität von Wildgerichten ist ausschlaggebend, dass hochwertiges Fleisch von jungen Tieren nach sorgfältiger Lagerung bei niedrigen Temperaturen seinen vollen Geschmack entfalten darf. Weidmanns heil!

Rezepte:



Hasenkeule mit Preiselbeere

Zutaten für vier Personen:

4 geputzte Hasenkeulen
150 g Hamburgerspeck
1 Zwiebel
200 ml Rotwein
2 Esslöffel Ribiselgelee
1 Esslöffel Estragonsenf
Salz und Pfeffer
80 g kalte Butter
Rapsöl zum Anbraten
Wildfond zum Aufgießen

Zubereitung:

Speck und Zwiebel klein würfeln und in einem Bräter in etwas Rapsöl anbraten. Danach aus dem Bräter nehmen. Hasenkeulen salzen, pfeffern und im Bratensatz rundherum anbraten, eventuell noch

etwas Öl dazugeben. Speck und Zwiebel zu den Hasenkeulen geben, Senf und Ribiselgelee dazugeben und mit Rotwein aufgießen. Etwas Wildfond dazugeben und zugedeckt etwa 1,5 – 2 Stunden langsam schmoren lassen. Fleisch aus dem Bräter nehmen. Preiselbeeren zur Sauce geben und auf die gewünschte Konsistenz einkochen. Sauce abschmecken und mit kalter Butter binden. Fleisch in die Sauce legen. Hasenkeulen mit Erdäpfelgratin, Maroni und eventuell Pilzen servieren.

Tipp:

Hasenkeulen neigen dazu, etwas zäh zu werden. Daher das Fleisch bei niedriger Temperatur zugedeckt lieber etwas länger schmoren lassen, bis das Fleisch beinahe vom Knochen fällt.

Rehrücken im Kräutermantel

Zutaten für vier Personen:

1 Rehrücken ausgelöst à 600 g



Abrieb einer halben Bio-Zitrone
4 Wacholderbeeren
2 Bund gemischte frische Kräuter wie Petersilie, Kerbel, Estragon und Schnittlauch
Salz und Pfeffer
Olivenöl zum Anbraten
~ 100 g Butter für die Nussbutter

Zubereitung:

Zitronenabrieb und Wacholderbeeren in Mörser fein zerreiben. Das Fleisch quer zur Faser einmal halbieren und mit Salz, Pfeffer und Wacholder-Zitronenabrieb einreiben. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch darin bei mittlerer Hitze nur leicht rundherum anbraten, sodass der Rehrücken nur ganz leicht Farbe bekommt. Das Fleisch im Backrohr bei 140 Grad Celsius etwa 20 Minuten medium ziehen lassen. Kräuter fein hacken. Das Fleisch darin wälzen. Butter in einem Topf zergehen lassen und zur Nussbutter leicht bräunen lassen. Den Rehrücken in Scheiben schneiden, die Nussbutter darüber träufeln und mit Pasta und getrockneten Eierschwammerln servieren.

Tipp:

Wer möchte kann etwas geriebenen Parmesan unter die Kräuter mischen und den Rehrücken darin wälzen. So harmonisiert er perfekt mit der Pasta.